



## MEINE REISEAPOTHEKE

Wenn Sie in den Urlaub fahren, denken Sie vor allem an die erholsame Zeit und die schönen Stunden. Sie sollten aber für den Notfall gerüstet sein und die richtigen Medikamente dabei haben. Welche Medikamente braucht man denn im Urlaub? Und welche speziell für Kinder und Babys?

### MEDIKAMENTE IM URLAUB

Lieber mehr dabei haben als zu wenig. Sie sollte die Medikamente mitnehmen, die Sie auch in Ihrer Hausapotheke haben, da ist sicher, dass Sie diese auch vertragen. Deswegen empfiehlt es sich, keine fertigen Reisesets zu kaufen! Nur so ist Ihre Urlaubsapotheke individuell auf Sie und Ihre Familie angepasst und im besten Fall sogar noch günstiger.

### DIE ART DES URLAUBS IST ENTSCHEIDEND

Die Medikamente müssen auf die Art Ihres Urlaubs abgestimmt sein. Für den All-Inclusive-Urlaub benötigen Sie natürlich andere Medikamente wie für die Safari-Tour. Medikamente sollten Sie kurz vor Urlaubsantritt kaufen. Zwar gibt es Sie im Ausland oft günstiger, Sie können aber auch gefälscht sein! Nehmen Sie Ihre Medikamente von zu Hause mit, sind Sie auf der sicheren Seite. Und nicht vergessen - unbedingt das Verfallsdatum überprüfen.

### WEHWEHCHE UND DIE RICHTIGEN MEDIKAMENTE

**Wundversorgung:** Verbandsmaterial, Wundabdeckungen, Pflaster in verschiedenen Größen, Pinzette, Schere, Blasenpflaster, Mullbinden bzw. elastische Binden, Klebeband und eine desinfizierende Wundsalbe sollten auf jeden Fall ins Gepäck. Desinfektionsmittel sollte man nicht nur wegen Corona einpacken.

**Insektenstiche:** Kühlendes Gel gegen den Juckreiz oder ein sogenannter Stichheiler, der mit Wärme arbeitet - ganz ohne Chemie. Auch „Repellents“ sollten nicht fehlen. Dies sind Mittel mit den Wirkstoffen Diethyltoluamid (DEET), Icaridin, Ethylbutylacetylaminopropionat, PMD oder Ätherische Öle. Diese schützen besonders gut gegen Mücken und Insekten. Die einzelnen Produkte unterscheiden sich in ihrem Wirkspektrum, Wirkstärke und Wirkdauer. Vorbeugend hilft auch lange Kleidung.

**Fieber:** Fiebersenkende Mittel und natürlich ein Fieberthermometer, beachten Sie aber bitte, dass Thermometer aus Glas ungeeignet sind, da Sie leicht zerbrechen.

**Durchfall und Verstopfung:** Mittel mit Bisacodyl oder Natriumpicosulfat helfen schnell gegen Verstopfung und Völlegefühl. Medikamente mit Makrogol oder Laktulose sind sanfter. Für Ihre Reisen außerhalb der EU gehören Loperamid-Präparate und Elektrolytpulver in Ihr Gepäck. Diese stoppen den Durchfall und versorgen den Körper wieder mit den nötigen Nährstoffen.

**Erkältung:** Nasenspray, Schleimlöser und Ohrentropfen dürfen nicht fehlen. Wenn Sie mit verstopften Nasennebenhöhlen fliegen, riskieren Sie Schäden im Ohr.

**Sonnenschutz:** Sonnencreme mit ausreichendem Lichtschutzfaktor. Eine After Sun Creme um die Haut zu beruhigen und ein Mittel gegen Sonnenbrand, wie z. B. Panthenol-Spray dürfen natürlich auch nicht fehlen. Wer zu Mallorca-Akne neigt, sollte Cremes mit Emulgatoren, Fetten und Duftstoffen meiden.

**Schmerz- und Fiebermittel:** Da eignen sich Medikamente mit Paracetamol oder Ibuprofen. Der Wirkstoff Acetylsalicylsäure (ASS) hemmt gleichzeitig die Blutgerinnung und kann deshalb zu Komplikationen wie z. B. beim Dengue-Fieber kommen. Sollten Sie sich unsicher sein, halten Sie mit Ihrem Arzt Rücksprache.

**Allergien:** Insektenstiche oder Allergien können Juckreiz hervorrufen, zur Auswahl stehen Ihnen Mittel zum Einnehmen oder Einreiben. Einige Antiallergika machen weniger müde, bitte informieren Sie sich vorher darüber.

**Sodbrennen:** Ungewohntes Essen oder Stress können Sodbrennen auslösen. Antazida sind gut verträglich und helfen schnell, pflanzliche Mittel können auch gegen andere Magenbeschwerden helfen.

**Lippenherpes:** Lippenherpes-Creme darf nicht fehlen.

**Pilzinfektionen:** Zäpfchen gegen Scheidenpilz, Salbe oder Gel gegen Fußpilz.

**Verhütungsmittel bzw. Kondome:** Sicher ist sicher!

## WAS NOCH WICHTIG IST

### Impfpass

**Notrufnummern:** Nicht alle Länder haben die gleichen Notrufnummern, deshalb sollten Sie sich die für Ihr Reiseziel geltenden Nummern notieren und griffbereit haben.

## FÜR CHRONISCH ERKRANKTE

Nehmen Sie eine ausreichende Menge an Medikamenten mit, welche Sie zu Hause auch regelmäßig benötigen. Sollten Sie eine Flugreise machen, kann es auch mal passieren, dass der Koffer verloren geht. Deshalb gehört Ihre Medizin ins Handgepäck! Bei längeren Reisen empfehlen wir Ihnen, vorher nochmal ein Rezept bei uns einzulösen.

## REISEN MIT KINDERN UND BABYS

Beim Urlaub mit Kindern oder Babys müssen Sie die Reiseapotheke ein wenig anpassen und erweitern. Grundsätzlich gilt auch hier: Was Sie für den Ernstfall zu Hause haben, sollten Sie auch mit in den Urlaub nehmen.

**Wundversorgung:** Ein Desinfektionsmittel mitnehmen, das nicht brennt.

**Insektenstiche:** Vorbeugend empfiehlt sich ein Moskitonetz für den Kinderwagen bzw. das Bett. Ansonsten hilft natürlich ein kühlendes Gel gegen den Juckreiz.

**Druck bei Start oder Landung im Flugzeug:** Nasentropfen eignen sich hervorragend, Stillen hilft ebenfalls.

**Husten:** Hustensaft oder -tropfen, die gibt es natürlich auch auf pflanzlicher Basis.

**Reiseübelkeit:** Ein Kaugummi kann helfen, für kleinere Kinder gibt es entsprechend Zäpfchen.

**Bauchschmerzen bei Blähungen:** Entschäumende Mittel oder natürliche Kümmel-Zäpfchen können helfen.

**Sonnenschutz:** Die Haut von Kindern ist sehr empfindlich, deshalb sollte der Sonnenschutz extra stark sein. Auch ein Lippenschutz ist sehr wichtig.

**Fieber und Schmerzen:** Fieber- und Schmerzäpfchen einpacken.

**Zahnungsbeschwerden:** Zahnt Ihr Kind gerade oder könnte es im Urlaub damit beginnen, empfehlen wir Ihnen, ein Gel gegen Zahnungsbeschwerden einzupacken.

**Entzündete Haut oder Pilzbefall:** Cremes und Salben gegen entzündete Haut im Windelbereich oder bei Pilzbefall sollten ebenfalls nicht fehlen.

## DAS GILT IN CORONA-ZEITEN NOCH ZU BEACHTEN

Masken, Schnelltests, Desinfektionsmittel und das digitale EU-Impfzertifikat sollten Sie sicherheitshalber auch im Urlaub noch mitführen.

Wenn Sie ins Ausland reisen, müssen Sie im Vorfeld die Einreisebestimmungen und Corona-Richtlinien des jeweiligen Landes genau studieren. An einigen Urlaubsorten ist z. B. noch ein PCR-Test für den Aufenthalt erforderlich.

*Wir wünschen Ihnen einen schönen und erholsamen Urlaub.*